

BERANI PULIH: REGULASI EMOSI KORBAN TOXIC *RELATIONSHIP* DALAM MEMBANGUN RESILIENSI

Nur Afandi¹, Ikhrom², Aldila Dyas Nurfitri³
¹²³Universitas Islam Negeri Walisongo, Indonesia

Email : nuraffandi864@gmail.com, ikhrom@walisongo.ac.id, aldila_dyas@walisongo.ac.id

Article Info

History

Articles

Submitted:

19 Mei 2025

Accepted:

22 Maret 2026

Published:

30 Maret 2026

Kata kunci:

Kekerasan dalam pacaran;
Pemulihan psikologis;
Regulasi emosi; Resiliensi;
Toxic relationship.

Keywords:

Dating violence; Emotion regulation; Psychological recovery; Resilience; Toxic relationship.

Abstrak

Hubungan pacaran yang tidak sehat atau *toxic relationship* merupakan fenomena yang semakin banyak terjadi pada remaja dan dewasa awal serta dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis bagi korbannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana korban *toxic relationship* meregulasi emosi mereka dalam proses membangun resiliensi setelah mengalami kekerasan dalam pacaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur terhadap tiga partisipan perempuan berusia 17–22 tahun yang memiliki pengalaman berada dalam hubungan pacaran yang tidak sehat. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola pengalaman emosional serta strategi regulasi emosi yang digunakan oleh partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengalami berbagai bentuk kekerasan, seperti kekerasan fisik, tekanan seksual, eksploitasi ekonomi, serta perilaku posesif yang membatasi kebebasan individu. Pengalaman tersebut memunculkan berbagai respon emosional seperti sedih, marah, takut, dan perasaan tidak berdaya. Meskipun demikian, partisipan secara bertahap mampu mengembangkan strategi regulasi emosi, seperti mencari dukungan sosial, menyalurkan emosi melalui aktivitas positif, serta membangun cara pandang baru terhadap hubungan yang lebih sehat. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dan dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu korban *toxic relationship* membangun resiliensi dan melanjutkan kehidupan secara lebih adaptif.

Abstract

Toxic relationships in dating are increasingly prevalent among adolescents and young adults and may lead to significant psychological consequences for the victims. This study aims to explore how victims of toxic relationships regulate their emotions in the process of developing resilience after experiencing dating violence. This research employed a qualitative approach with a case study design. Data were collected through semi-structured interviews with three female participants aged 17–22 years who had experienced unhealthy dating relationships. The data were analyzed using thematic analysis to identify patterns of emotional experiences and emotion regulation strategies used by the participants. The findings reveal that the participants experienced various forms of violence, including physical abuse, sexual coercion, economic exploitation, and possessive behaviors that restricted their personal freedom. These experiences triggered emotional responses such as sadness, anger, fear, and feelings of helplessness. Despite these challenges, the participants gradually developed coping strategies through emotion regulation, such as seeking social support, engaging in positive activities, and reconstructing healthier perspectives on relationships. The study highlights that adaptive emotion regulation and social support play crucial roles in helping victims of toxic relationships build resilience and move forward with their lives in a more constructive way.

PENDAHULUAN

Fenomena *toxic relationship* atau hubungan pacaran yang tidak sehat merupakan salah satu isu psikososial yang semakin banyak dibahas dalam beberapa tahun terakhir. Dalam konteks budaya Indonesia, pacaran dipandang sebagai bagian dari proses perkembangan remaja dan dewasa awal untuk membangun identitas, mengenali diri, serta belajar menjalin keintiman emosional. Namun, ketika relasi tersebut berbalut dengan kekerasan, dominasi, manipulasi, dan pembatasan kebebasan, hubungan yang seharusnya memberi rasa aman justru menjadi sumber luka dan trauma psikologis. Data Komnas Perempuan (2024) menunjukkan bahwa kasus kekerasan dalam pacaran (KDP) menempati posisi keempat dari seluruh bentuk kekerasan terhadap perempuan, dengan total ratusan kasus yang dilaporkan setiap tahunnya. Kasus tersebut mencakup beragam bentuk kekerasan, mulai dari kekerasan fisik, seksual, verbal, psikologis, hingga finansial. Angka ini diyakini jauh lebih besar mengingat banyak kasus tidak dilaporkan akibat rasa malu, takut, atau normalisasi kekerasan dalam hubungan.

Kekerasan dalam pacaran memiliki dampak multidimensi bagi korban. Dampak psikologis sering kali muncul lebih dominan dibandingkan dampak fisik, sebab luka batin tidak mudah pulih dan cenderung mengganggu kehidupan sehari-hari korban dalam jangka panjang. Putri et al. (2024) menunjukkan bahwa korban kekerasan seksual dalam relasi pacaran kerap mengalami depresi, kecemasan, gangguan tidur, hingga *stres pascatrauma* (PTSD). Korban juga rentan mengalami *learned helplessness*, yaitu kondisi ketika individu merasa tidak mampu keluar dari situasi penuh tekanan meski sebenarnya memiliki peluang (Thompson, 1994). Ketidakberdayaan ini dapat menyebabkan korban bertahan lebih lama dalam relasi yang tidak sehat, meski secara sadar menyadari adanya kekerasan yang berulang.

Bagi remaja, masa pacaran sering kali menjadi ajang eksplorasi identitas diri dan penerimaan sosial. Berdasarkan tahap perkembangan Erikson, masa remaja berada pada tahap *intimacy versus isolation* yang ditandai dengan pencarian identitas, sementara dewasa awal menghadapi tugas perkembangan menjalin keintiman (Alwisol, 2018). Dalam konteks ini, *toxic relationship* mengganggu dua tugas perkembangan sekaligus. Pertama, korban gagal membangun identitas positif karena rasa percaya diri dan harga diri terganggu. Kedua, korban kesulitan menjalin keintiman yang sehat karena pengalaman relasi yang penuh kekerasan. Akibatnya, korban tidak hanya terluka dalam relasi saat ini, tetapi juga membawa luka tersebut ke relasi masa depan, berpotensi menciptakan siklus kekerasan antar generasi.

Salah satu aspek penting yang menentukan apakah korban dapat bangkit dari keterpurukan adalah regulasi emosi. Gross (Gross, 2014) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional sesuai dengan tujuan individu dan tuntutan situasi. Regulasi emosi mencakup tiga proses utama, yakni *emotion monitoring*, *emotion evaluating*, serta *emotion modification*. *Emotion monitoring* yaitu dimana individu mulai menyadari dan mengenali emosinya, *emotion evaluating* yaitu dimana individu dapat memberi menilai dan memberi makna emosinya, sedangkan *emotion modification* yaitu dimana individu dapat menyalurkan emosinya ke arah yang lebih adaptif. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengurangi dampak negatif pengalaman traumatis dan lebih cepat kembali ke fungsi sehari-hari yang

produktif. Sebaliknya, kegagalan dalam regulasi emosi sering kali mendorong perilaku maladaptif, seperti *emotional suppression*, penyalahgunaan zat, hingga *self-harm*.

Regulasi emosi berhubungan erat dengan konsep resiliensi, yaitu kapasitas individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari kesulitan (Masten, 2021). Resiliensi bukan berarti individu tidak mengalami penderitaan, tetapi bagaimana mereka mampu menafsirkan penderitaan dan menggunakannya sebagai pijakan untuk bertumbuh. Dalam konteks *toxic relationship*, resiliensi korban dapat tercermin dari kemampuannya melanjutkan aktivitas sehari-hari, menemukan makna baru, atau membangun relasi yang lebih sehat setelah putus dari pasangan. Faktor-faktor pelindung seperti dukungan sosial, *self-compassion*, dan keyakinan diri berperan penting dalam memperkuat resiliensi korban (Parinsi & Huwae, 2022).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Ariadne (2023) telah menjelaskan bahwa adanya keterkaitan regulasi emosi dengan resiliensi. Hal ini diperkuat dengan penelitian Sy et al. (2024) menemukan bahwa strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* membantu korban kekerasan dalam pacaran untuk mengatasi tekanan emosional secara lebih adaptif. Begitu pula penelitian Saufi et al. (2022) yang menunjukkan adanya korelasi positif antara *self-regulated learning* dan resiliensi akademik. Studi-studi tersebut menekankan bahwa regulasi emosi tidak hanya berdampak pada pemulihan psikologis, tetapi juga memengaruhi aspek produktivitas individu, termasuk dalam pendidikan.

Meski demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pengukuran kuantitatif, menggunakan instrumen skala yang membatasi kedalaman pemahaman tentang makna partisipatif korban. Padahal, setiap korban memiliki pengalaman unik yang dipengaruhi usia, latar belakang sosial, jenis kekerasan yang dialami, serta strategi *coping* yang dipilih. Misalnya, dua korban yang sama-sama mengalami kekerasan fisik bisa saja memiliki resiliensi yang berbeda, satu memilih menutup diri dan mengalami depresi. Sementara yang lain mampu bangkit dengan dukungan sosial dan aktivitas positif. Perbedaan ini tidak dapat dijelaskan hanya dengan angka, melainkan perlu digali melalui pendekatan kualitatif.

Dalam kerangka psikologi humanistik, penting untuk memahami pengalaman korban dari perspektif mereka sendiri (Ozbay et al., 2007). Bagaimana mereka memaknai kekerasan yang dialami? Apa yang mereka lakukan untuk bertahan? Bagaimana mereka membentuk identitas baru setelah pengalaman traumatis? Pertanyaan-pertanyaan ini hanya bisa dijawab melalui penelitian yang menggali narasi personal korban secara mendalam. Dengan demikian, pendekatan kualitatif studi kasus menjadi relevan untuk mengeksplorasi regulasi emosi dan resiliensi korban *toxic relationship*.

Penelitian ini berfokus pada tiga perempuan berusia 17–22 tahun yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Pemilihan usia ini penting karena rentang remaja hingga dewasa awal merupakan fase rentan sekaligus krusial dalam pembentukan identitas diri dan keintiman. Dengan mengeksplorasi pengalaman mereka, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang bagaimana regulasi emosi berperan dalam membangun resiliensi. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberi kontribusi praktis bagi psikolog, konselor, dan lembaga pendidikan dalam merancang intervensi yang lebih tepat sasaran untuk mendukung pemulihan korban *toxic relationship*.

Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah untuk menggali pengalaman partisipatif

korban *toxic relationship*, mendeskripsikan strategi regulasi emosi yang digunakan, menganalisis kaitan regulasi emosi dengan resiliensi, dan mengidentifikasi faktor internal maupun eksternal yang memengaruhi proses pemulihan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menambah literatur ilmiah mengenai regulasi emosi dan resiliensi, tetapi juga memberi sumbangan praktis bagi upaya preventif dan kuratif terkait kekerasan dalam pacaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada upaya memahami pengalaman personal korban *toxic relationship* secara mendalam. Menurut Creswell & Creswell (2018), pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali makna yang dibentuk individu dalam konteks sosial yang mereka alami. Studi kasus dipilih sebagai desain penelitian karena mampu memberikan pemahaman yang komprehensif dan mendalam terhadap kasus tertentu melalui eksplorasi intensif. Dengan studi kasus, peneliti dapat memeriksa pengalaman unik masing-masing partisipan yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran, serta bagaimana mereka meregulasi emosi dan membangun resiliensi.

Partisipan dalam penelitian ini adalah tiga perempuan berusia 17 hingga 22 tahun yang pernah mengalami *toxic relationship*. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian Creswell & Creswell (2018). Adapun kriteria partisipan yaitu: pernah mengalami hubungan pacaran yang mengandung kekerasan fisik, ekonomi, seksual, atau psikologis, bersedia menceritakan pengalaman secara terbuka, dan menandatangani lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*). Ketiga partisipan diberi nama samaran untuk menjaga kerahasiaan identitas, yakni NJ (22 tahun), dan FR (21 tahun), dan RY (17 tahun). Usia partisipan dipandang penting karena masa remaja akhir hingga dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang rentan sekaligus krusial dalam pembentukan identitas diri dan relasi intim (Alwisol, 2018).

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur. Wawancara semi-terstruktur dipandang sesuai karena menyediakan panduan pertanyaan yang sistematis sekaligus fleksibel, sehingga peneliti dapat menyesuaikan pertanyaan dengan alur cerita partisipan (Kvale, 1996). Pertanyaan wawancara berfokus pada pengalaman partisipan terkait bentuk kekerasan yang dialami, respons emosional yang muncul, cara mereka mengelola emosi, dukungan sosial yang diperoleh, serta strategi untuk bangkit dari hubungan *toxic*.

Proses pengumpulan data dilakukan pada bulan April hingga Mei 2025 melalui virtual. Setiap sesi wawancara berlangsung sekitar 45 hingga 60 menit. Sebelum wawancara dimulai, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak partisipan untuk menghentikan wawancara kapan pun jika merasa tidak nyaman. Setelah partisipan memahami dan menyetujui, mereka menandatangani *informed consent*. Seluruh wawancara direkam dengan izin partisipan dan kemudian ditranskrip secara verbatim untuk dianalisis.

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan analisis tematik sebagaimana

dijelaskan oleh Braun & Clarke (2006). Proses analisis terdiri atas enam tahap, yaitu: (1) familiarisasi dengan data, yakni membaca ulang transkrip wawancara untuk memahami secara keseluruhan; (2) melakukan *initial coding* dengan memberi tanda pada bagian data yang relevan; (3) mengelompokkan kode menjadi tema-tema awal seperti regulasi emosi maladaptif, dukungan sosial, dan strategi bangkit; (4) mereview tema untuk memastikan kesesuaian dengan data; (5) menamai dan mendefinisikan tema secara lebih spesifik; dan (6) menyusun laporan analisis dengan menyajikan narasi temuan yang dilengkapi kutipan langsung dari partisipan. Analisis tematik dipilih karena fleksibel dan mampu mengungkap pola makna yang muncul dari data kualitatif, serta dapat menyoroti baik kesamaan maupun perbedaan pengalaman antarpartisipan.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan kriteria *trustworthiness* dari Lincoln & Guba (1985), yang mencakup empat aspek utama. Pertama, kredibilitas dijaga dengan melakukan *member checking*, yaitu mengonfirmasi kembali ringkasan wawancara kepada partisipan agar sesuai dengan pengalaman mereka. Kedua, *transferability* atau keteralihan dicapai dengan memberikan *thick description* mengenai konteks penelitian sehingga pembaca dapat menilai relevansi dengan situasi lain. Ketiga, *dependability* dilakukan dengan mendokumentasikan seluruh proses penelitian secara sistematis, mulai dari pedoman wawancara, transkrip, hingga hasil analisis, sehingga dapat diaudit. Keempat, konfirmabilitas dijaga dengan meminimalkan bias peneliti melalui refleksi diri dan penggunaan kutipan langsung untuk mendukung temuan.

Selain itu, pertimbangan etis juga menjadi aspek yang sangat penting dalam penelitian ini mengingat topiknya yang sensitif. Identitas partisipan dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan nama samaran, sementara data rekaman disimpan secara aman dan hanya dapat diakses oleh peneliti. Peneliti juga menyampaikan kemungkinan dampak emosional selama wawancara dan menyiapkan rujukan layanan konseling psikologis jika partisipan membutuhkan. Dengan pendekatan yang empatik dan etis, penelitian ini berusaha menciptakan ruang aman bagi partisipan untuk berbagi pengalaman traumatis mereka.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana korban toxic relationship meregulasi emosi mereka dalam proses membangun resiliensi. Hasil penelitian ini menggambarkan pengalaman tiga partisipan perempuan yang pernah mengalami *toxic relationship* dengan bentuk kekerasan berbeda. Ketiganya menunjukkan pola regulasi emosi, strategi coping, dan resiliensi yang beragam. Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi pola pengalaman yang muncul pada masing-masing partisipan, kemudian mengelompokkannya menjadi tema-tema yang menggambarkan dinamika regulasi emosi dalam menghadapi hubungan yang tidak sehat.

Tabel 1. Karakteristik partisipan

Inisial	Usia	Bentuk toxic
NJ	22 tahun	Psikologis, seksual, ekonomi
FR	21 tahun	Fisik & psikologis
RY	17 tahun	Fisik berulang

NJ merupakan perempuan yang berusia 22 tahun yang mengalami hubungan toxic selama dua tahun. Bentuk kekerasan yang dialami tidak hanya berupa tekanan psikologis, tetapi juga eksploitasi ekonomi dan kontrol terhadap aktivitas sosial. Salah satu pengalaman yang paling membekas adalah ketika pasangan mencoba membujuknya untuk melakukan hubungan seksual yang tidak diinginkan. "Dia pernah membujukku untuk berhubungan seksual, terus aku gak mau karena menurutku itu sudah masuk hubungan yang tidak sehat." Selain itu, NJ juga mengalami tekanan ekonomi dalam hubungan tersebut. Ia merasa bahwa pasangannya sering meminta uang dan tidak memberikan perhatian yang setara. "Dalam kebutuhan sehari-hari seperti makan dan beli bensin, dia juga sering meminta uang kepadaku."

Selain itu, pasangan juga menunjukkan perilaku posesif yang membuat NJ merasa tidak nyaman dan terkekang. Seperti selalu menanyakan keberadaan partisipan, dengan siapa, dan kapan pulang. Situasi tersebut menimbulkan respons emosional berupa rasa risi dan perasaan terkekang. "Saya merasa risi dan terkekang." Ketika mengalami tekanan emosional, NJ memilih untuk mencari dukungan sosial dengan bercerita kepada teman-teman organisasinya. Namun demikian, pengalaman tersebut juga sempat memengaruhi aktivitas akademiknya. Ia mengungkapkan bahwa pada masa tersebut ia kehilangan motivasi untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. "Jujur, pada saat itu saya malas melakukan aktivitas harian, seperti kuliah." Dalam proses pemulihan, NJ memutuskan untuk mengakhiri hubungan tersebut dan mencoba membangun kembali kehidupannya. Dukungan sosial dari sahabat dan keluarga memainkan peran penting dalam proses pemulihan tersebut. Selain itu, NJ juga mengembangkan strategi regulasi emosi dengan menyibukkan diri dalam aktivitas organisasi. "Saya menyibukkan diri dengan berorganisasi." Strategi ini menunjukkan adanya regulasi emosi yang lebih adaptif, karena individu menggunakan aktivitas produktif sebagai cara untuk mengalihkan emosi negatif.

Tabel 2. Partisipan NJ

Tema	Temuan
Bentuk kekerasan	Tekanan seksual, eksploitasi ekonomi, posesif
Respons emosional	Risi, terkekang
Ketidakterdayaan	Kehilangan motivasi aktivitas
Regulasi emosi	Curhat kepada teman
Dukungan sosial	Sahabat dan keluarga
Strategi pemulihan	Aktif berorganisasi

Partisipan kedua, FR merupakan perempuan berusia 21 tahun yang mengalami hubungan *toxic* selama 2,5 tahun dengan pasangan yang sering melakukan kekerasan fisik. FR menggambarkan bahwa pasangannya sering menunjukkan perilaku agresif ketika marah. Dalam salah satu kejadian, subjek bahkan mengalami kekerasan fisik yang cukup serius. "Dia pernah mencekik leherku saat di kost." Situasi tersebut menimbulkan perasaan jengkel dan marah. Pada awalnya, FR masih memiliki harapan besar bahwa pasangannya dapat berubah. Hingga pada akhirnya pengalaman ketidakberdayaan mulai muncul ketika FR mencoba melawan, tetapi tidak mampu menghadapi kekuatan fisik pasangannya. "Sekuat apapun aku memberontak, dia akan tetap melakukan itu." Meskipun mengalami tekanan emosional, FR tetap berusaha melanjutkan aktivitas akademiknya. Dalam proses pemulihan, FR memutuskan untuk mengambil langkah konkret dengan pindah tempat tinggal agar terhindar dari trauma. Selain itu, FR mengembangkan strategi regulasi emosi dengan melakukan aktivitas positif

seperti olahraga dan berorganisasi. "Saya mencoba untuk berolahraga dan berorganisasi." Ketika mengalami emosi negatif, subjek juga menggunakan aktivitas distraksi seperti memasak, menonton drama Korea, dan menggunakan media sosial.

Tabel 3. Partisipan FR

Tema	Temuan
Bentuk kekerasan	Kekerasan fisik (mencekik, mencubit)
Respons emosional	Marah, jengkel
Ketidakberdayaan	Tidak mampu melawan
Regulasi emosi	Distraksi aktivitas
Strategi pemulihan	Pindah kost, olahraga, organisasi
Dukungan	Diri sendiri

Partisipan ketiga, RY merupakan perempuan berusia 17 tahun yang mengalami hubungan *toxic* selama dua tahun. Bentuk kekerasan yang dialami berupa kekerasan fisik dari pasangan. Berdasarkan hasil wawancara, pengalaman tersebut menimbulkan tekanan emosional yang cukup kuat. RY menggambarkan bahwa kekerasan yang dialami sering terjadi secara langsung dalam bentuk pemukulan. Respons emosional yang muncul pada awalnya adalah perasaan sedih dan tidak percaya terhadap perlakuan pasangannya. RY merasa tidak menyangka bahwa pasangan yang dicintainya dapat melakukan tindakan kekerasan tersebut. "Sedih dan tidak menyangka." Ketika menghadapi situasi tersebut, RY cenderung tidak melakukan perlawanan secara langsung. Ia memilih untuk diam dan menerima keadaan yang terjadi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya pengalaman ketidakberdayaan yang dialami oleh korban dalam hubungan toxic. Dalam beberapa situasi, RY bahkan memilih untuk pergi dari rumah sebagai bentuk upaya menghindari konflik. "Pernah, pergi dari rumah."

Dalam menjalani aktivitas sehari-hari, RY berusaha menekan pengalaman emosional negatif dengan cara berpura-pura melupakan kejadian yang dialaminya. Hal ini menunjukkan bentuk strategi regulasi emosi yang cenderung maladaptif, karena individu berusaha menekan emosi tanpa benar-benar memproses pengalaman tersebut. Ketika emosi mulai tidak stabil, RY mengekspresikan emosinya dengan cara berteriak. Selain itu, subjek juga mengungkapkan bahwa ia menggunakan cara-cara seperti mengonsumsi minuman keras dan merokok untuk menenangkan dirinya setelah konflik. "Biasanya saya minum minuman keras dan merokok." Strategi tersebut menunjukkan adanya bentuk *emotion modification* yang kurang sehat, karena individu menggunakan perilaku berisiko sebagai mekanisme koping.

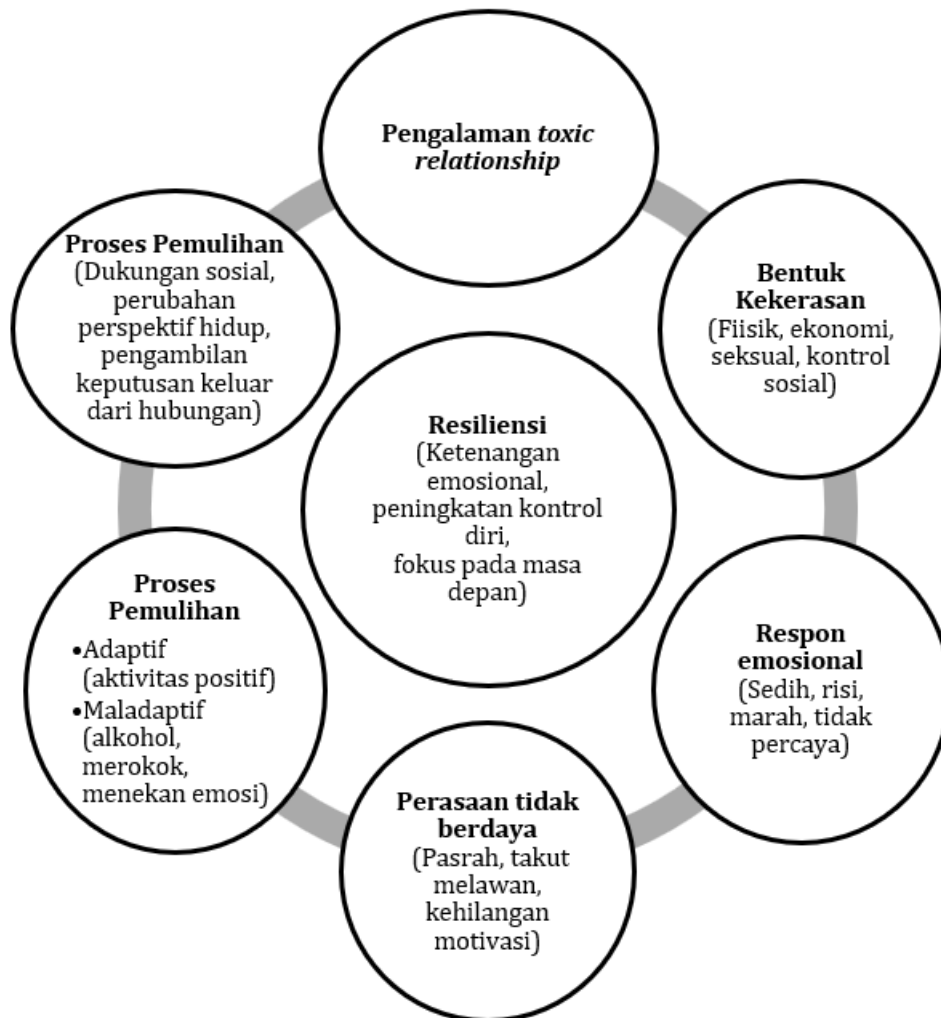
Dalam proses pemulihan, dukungan dari teman menjadi salah satu faktor yang membantu RY bertahan dari pengalaman tersebut. Meskipun demikian, RY menunjukkan perubahan cara pandang terhadap hubungan setelah mengalami pengalaman *toxic*. Ia menjadi lebih cuek dan tidak terlalu terlibat secara emosional dalam hubungan. Secara keseluruhan, pengalaman subjek pertama menunjukkan bahwa regulasi emosi yang dilakukan masih didominasi oleh strategi penekanan emosi dan perilaku koping yang kurang adaptif.

Tabel 4. Partisipan RY

Tema	Temuan
Bentuk kekerasan	Kekerasan fisik (dipukul)
Respons emosional	Sedih, tidak percaya
Ketidakterdayaan	Pasrah, pergi dari rumah
Regulasi emosi	Berteriak, minum alkohol, merokok
Strategi pemulihan	Dukungan teman
Perubahan perspektif	Menjadi lebih cuek terhadap hubungan

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga partisipan mengalami bentuk kekerasan yang berbeda dalam hubungan toxic, mulai dari kekerasan fisik, tekanan seksual, hingga eksploitasi ekonomi. Meskipun demikian, ketiganya menunjukkan pola respons emosional yang relatif serupa, yaitu perasaan sedih, marah, tidak percaya, dan terkadang merasa tidak berdaya. Dalam hal regulasi emosi, ditemukan perbedaan strategi yang digunakan oleh masing-masing partisipan. Subjek pertama lebih banyak mengandalkan dukungan sosial sebagai mekanisme pemulihan. Subjek kedua menunjukkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif melalui aktivitas positif seperti olahraga dan keterlibatan dalam organisasi. Sementara itu, subjek ketiga cenderung menggunakan strategi koping maladaptif seperti konsumsi alkohol dan merokok. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam membangun resiliensi korban *toxic relationship*. Individu yang mampu mengelola emosinya secara lebih adaptif cenderung memiliki proses pemulihan yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang menggunakan strategi koping maladaptif. Sehingga dari hasil wawancara dengan tiga partisipan dapat ditarik beberapa tema utama yang menggambarkan dinamika pengalaman mereka, antara lain: (1) bentuk kekerasan dalam hubungan, (2) respons emosional korban, (3) pengalaman ketidakberdayaan, (4) strategi regulasi emosi, dan (5) proses pemulihan serta resiliensi. Tema-tema tersebut muncul secara konsisten pada ketiga partisipan meskipun dengan variasi pengalaman yang berbeda.

Gambar 1. Resiliensi Partisipan



PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana strategi regulasi emosi berperan dalam membentuk resiliensi pada perempuan korban *toxic relationship*. Berdasarkan hasil analisis tematik terhadap tiga partisipan, ditemukan lima tema utama yang menggambarkan dinamika pengalaman korban, yaitu: (1) bentuk kekerasan dalam hubungan, (2) respons emosional korban, (3) pengalaman ketidakberdayaan, (4) strategi regulasi emosi, dan (5) proses pemulihan serta resiliensi. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman hubungan yang tidak sehat tidak hanya berdampak pada kondisi emosional individu, tetapi juga memengaruhi cara individu mengelola emosi serta membangun kembali kesejahteraan psikologisnya.

Strategi Regulasi Emosi dan Resiliensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masing-masing partisipan memiliki respons emosional awal yang cenderung negatif, seperti sedih, takut, marah, hingga pasrah terhadap situasi yang dialami. Kondisi tersebut merupakan reaksi psikologis yang umum muncul pada individu yang mengalami kekerasan dalam hubungan interpersonal. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa korban kekerasan dalam pacaran sering mengalami tekanan emosional

yang tinggi, termasuk kecemasan, depresi, serta gangguan stres pascatrauma (Putri et al., 2024).

Meskipun demikian, secara bertahap para partisipan menunjukkan upaya pemulihan melalui berbagai strategi regulasi emosi. Temuan ini mendukung teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh James J. Gross yang menjelaskan bahwa regulasi emosi terdiri dari tiga proses utama, yaitu *emotion monitoring*, *emotion evaluation*, dan *emotion modification* (Gross, 2014). Dalam penelitian ini, ketiga proses tersebut muncul dalam berbagai bentuk perilaku yang dilakukan partisipan.

Pertama, *emotion monitoring* terlihat dari kemampuan partisipan untuk menyadari emosi yang mereka rasakan ketika menghadapi konflik dalam hubungan. Misalnya, partisipan mengungkapkan perasaan sedih, marah, dan tidak nyaman ketika mengalami perlakuan *toxic* dari pasangan. Kesadaran emosional ini menjadi langkah awal bagi individu untuk memahami pengalaman yang mereka alami.

Kedua, *emotion evaluation* muncul ketika partisipan mulai menilai situasi hubungan mereka dan menyadari bahwa hubungan tersebut tidak sehat. Pada tahap ini, beberapa partisipan mulai mempertanyakan makna hubungan yang mereka jalani dan mempertimbangkan kemungkinan untuk keluar dari relasi tersebut.

Ketiga, *emotion modification* terlihat dari berbagai strategi yang digunakan partisipan untuk mengelola emosi mereka, seperti berteriak, menonton drama, berbagi cerita melalui media sosial, hingga menyibukkan diri dalam aktivitas organisasi. Strategi-strategi tersebut sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa teknik *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dapat membantu individu mengelola tekanan psikologis yang timbul dari hubungan bermasalah (Garnefski & Kraaij, 2007).

Dalam konteks penelitian ini, kekuatan resiliensi terlihat dari kemampuan individu untuk kembali beradaptasi dengan kehidupan sehari-hari meskipun mengalami trauma emosional. Misalnya, partisipan tetap berusaha fokus pada aktivitas akademik dan kegiatan sosial setelah mengakhiri hubungan *toxic*. Temuan ini sejalan dengan konsep resiliensi yang dijelaskan oleh Masten (2021), yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan kapasitas individu untuk bertahan dan beradaptasi secara positif setelah mengalami pengalaman yang penuh.

Dampak Kekerasan dalam Pacaran terhadap Kondisi Psikologis

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa para partisipan mengalami berbagai bentuk kekerasan dalam hubungan pacaran, mulai dari kekerasan fisik, tekanan seksual, eksploitasi ekonomi, hingga perilaku posesif dari pasangan. Variasi bentuk kekerasan ini memperlihatkan bahwa *toxic relationship* tidak selalu ditandai oleh kekerasan fisik semata, tetapi juga dapat muncul dalam bentuk kontrol psikologis dan manipulasi emosional.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kekerasan dalam pacaran memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental korban. Menurut Young & Huwae (2022) Korban sering mengalami penurunan *self-esteem*, gangguan emosional, serta kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara produktif. Selain itu, pengalaman kekerasan dalam

hubungan romantis juga dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan pada remaja dan dewasa awal (Morales-Sanhueza et al., 2024).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Herdiani & Hidayat (2023), yang menyatakan bahwa pengalaman kekerasan dalam hubungan dapat memicu konflik emosional yang kompleks, termasuk perasaan marah, kecewa, dan kebingungan terhadap perilaku pasangan. Kondisi tersebut juga terlihat pada partisipan penelitian ini yang mengalami ambivalensi emosional, yaitu perasaan tidak nyaman terhadap pasangan tetapi tetap memiliki harapan bahwa pasangan dapat berubah.

Peran Dukungan Sosial dan Motivasi Intrinsik

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman, keluarga, dan lingkungan sekitar memainkan peran penting dalam proses pemulihan korban *toxic relationship*. Partisipan yang mendapatkan dukungan emosional dari orang terdekat menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tekanan psikologis yang mereka alami. Penelitian Ozbay et al. (2007) menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang dapat meningkatkan resiliensi individu setelah mengalami peristiwa traumatis. Dukungan sosial tidak hanya memberikan rasa aman secara emosional, tetapi juga membantu korban memahami situasi yang mereka alami dan meningkatkan kepercayaan diri untuk keluar dari hubungan yang tidak sehat.

Selain dukungan sosial, faktor internal seperti *self-compassion* dan *self-esteem* juga berperan dalam meningkatkan resiliensi korban. Penelitian Parinsi & Huwae (2022) menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi pada mahasiswa yang pernah mengalami *toxic relationship*. Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih mampu menerima pengalaman negatif tanpa menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, sehingga lebih mudah untuk bangkit dari pengalaman tersebut.

Dalam penelitian ini, motivasi intrinsik juga terlihat dari upaya partisipan untuk mengembangkan aktivitas positif seperti mengikuti organisasi, berolahraga, atau melakukan kegiatan yang mereka sukai. Aktivitas tersebut membantu individu mengalihkan perhatian dari pengalaman traumatis sekaligus membangun kembali rasa percaya diri.

Variasi Strategi Regulasi Emosi Berdasarkan Tahap Pemulihan

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang digunakan oleh korban bervariasi tergantung pada tahap pemulihan yang mereka alami. Pada tahap awal, korban cenderung menggunakan strategi koping yang bersifat maladaptif, seperti menekan emosi, menghindari konflik, atau menggunakan perilaku berisiko sebagai pelarian dari tekanan emosional. Fenomena ini terlihat pada salah satu partisipan yang menggunakan konsumsi alkohol dan merokok sebagai cara untuk meredakan emosi negatif setelah mengalami konflik dengan pasangan. Strategi koping tersebut menunjukkan kegagalan dalam proses *emotion modification* yang sehat. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi maladaptif berkorelasi dengan tingkat distress psikologis yang lebih tinggi (Aldao et al., 2010).

Namun seiring dengan proses pemulihan, beberapa partisipan mulai mengadopsi

strategi regulasi emosi yang lebih adaptif. Strategi tersebut meliputi *cognitive reappraisal*, pencarian dukungan sosial, serta keterlibatan dalam aktivitas positif. Penelitian Puente-Martínez et al. (2024) menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi pada korban kekerasan dalam hubungan dapat berubah seiring dengan proses pemulihan psikologis, dari penekanan emosi menuju ekspresi emosi yang lebih sehat.

Regulasi Emosi sebagai Mekanisme Resiliensi

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam membangun resiliensi korban *toxic relationship*. Individu yang mampu mengelola emosi secara lebih adaptif cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi pengalaman traumatis dan melanjutkan kehidupan mereka secara produktif. Resiliensi dalam penelitian ini tercermin dari kemampuan partisipan untuk keluar dari hubungan yang tidak sehat, membangun perspektif baru terhadap kehidupan, serta kembali menjalankan aktivitas sehari-hari secara produktif. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun *pengalaman toxic relationship* dapat menimbulkan dampak psikologis yang berat, individu tetap memiliki potensi untuk pulih dan berkembang melalui proses regulasi emosi yang efektif.

Temuan ini memberikan implikasi penting bagi praktik konseling dan psikologi klinis. Intervensi psikologis yang berfokus pada pengembangan kemampuan regulasi emosi dapat menjadi strategi efektif dalam membantu korban kekerasan dalam hubungan pacaran. Pendekatan terapi seperti *cognitive behavioral therapy* dan intervensi berbasis psikologi positif dapat membantu korban memahami emosi mereka serta mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Penelitian ini juga menegaskan bahwa proses pemulihan psikologis tidak hanya bergantung pada faktor eksternal, tetapi juga pada kemampuan individu untuk memahami dan mengelola emosi mereka secara konstruktif.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana korban *toxic relationship* mengelola emosi mereka dalam proses membangun kembali kekuatan diri atau resiliensi. Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga partisipan perempuan berusia 17–22 tahun, ditemukan bahwa pengalaman hubungan yang tidak sehat dapat menimbulkan berbagai dampak emosional yang cukup berat, seperti perasaan sedih, marah, takut, tidak percaya, hingga rasa tidak berdaya. Bentuk kekerasan yang dialami para partisipan juga beragam, mulai dari kekerasan fisik, tekanan seksual, eksploitasi ekonomi, hingga perilaku posesif yang membatasi kebebasan mereka. Meskipun demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa korban *toxic relationship* tidak selalu terjebak dalam kondisi tersebut selamanya. Ketiga partisipan dalam penelitian ini secara bertahap menunjukkan adanya proses pemulihan melalui berbagai cara untuk mengelola emosi mereka. Proses ini terlihat melalui tiga tahapan regulasi emosi, yaitu menyadari emosi yang muncul, menilai situasi yang dialami, dan mencari cara untuk menyalurkan emosi secara lebih sehat.

Setiap partisipan memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi pengalaman tersebut. Salah satu partisipan lebih banyak mengandalkan dukungan sosial dengan bercerita kepada teman dan keluarga. Partisipan lainnya memilih mengalihkan emosi melalui kegiatan positif seperti olahraga, memasak, menonton film, dan aktif dalam organisasi. Sementara itu,

terdapat pula partisipan yang pada awalnya menggunakan cara-cara yang kurang sehat seperti menekan emosi, merokok, atau mengonsumsi minuman keras untuk meredakan tekanan emosional. Perbedaan cara mengelola emosi ini menunjukkan bahwa proses pemulihan setiap individu tidak selalu sama dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dukungan lingkungan, kondisi psikologis, dan pengalaman pribadi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman, keluarga, maupun lingkungan sekitar memiliki peran penting dalam membantu korban bangkit dari pengalaman *toxic relationship*. Ketika korban merasa didengar, diterima, dan didukung, mereka cenderung lebih mampu memahami pengalaman yang dialami serta memiliki keberanian untuk keluar dari hubungan yang tidak sehat.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu kunci penting dalam membangun resiliensi korban toxic relationship. Individu yang mampu mengenali dan mengelola emosinya dengan lebih adaptif cenderung memiliki peluang yang lebih besar untuk pulih, melanjutkan aktivitas sehari-hari secara produktif, serta membangun hubungan yang lebih sehat di masa depan. Akan tetapi, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan tiga orang partisipan yang semuanya berasal dari latar belakang dan lingkungan sosial yang mirip. Artinya, hasil penelitian ini belum tentu mewakili pengalaman semua remaja perempuan yang pernah mengalami toxic relationship, terutama dari daerah atau budaya yang berbeda. Oleh karena itu, untuk ke depannya, disarankan agar penelitian serupa dilakukan dengan jumlah peserta yang lebih banyak dan lebih beragam. Peneliti juga bisa mengeksplorasi lebih dalam bagaimana peran keluarga, lingkungan sekolah, atau teknologi digital berpengaruh terhadap proses pemulihan korban. Dengan begitu, hasilnya bisa lebih menyeluruh dan bermanfaat untuk membantu lebih banyak orang yang mengalami hal serupa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada dewan redaksi Jurnal Consulenza atas proses *review* dan publikasi karya ilmiah ini. Publikasi ini merupakan langkah penting dalam menyebarkan pengetahuan mengenai peningkatan kemampuan resiliensi dalam menghadapi *toxic relationship*, yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pendidik, konselor, dan siswa di seluruh Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alwisol. (2018). *Psikologi Kepribadian* (1st ed.). Universitas Muhammadiyah Malang. <https://books.google.co.id/books?id=ZuB0DwAAQBAJ&printsec=copyright&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Andina Laura Ariadne. (2023). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Kekerasan dalam Pacaran Pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi, 139–146*. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i2.2954>

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. In *Writing Center Talk over Time: A Mixed-Method Study*. Sage Publications. <https://doi.org/10.4324/9780429469237>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, *23*(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Gross, J. J. (2014). Handbook of Emotion Regulation. In *The Guilford Press* (2nd ed.).
- Herdiani, R. F., & Hidayat, D. R. (2023). Emotional regulation and toxic relationships in late teens who date. *KESANS: International Journal of Health and Science*, *3*(1), 133–143. <https://doi.org/https://doi.org/10.54543/kesans.v3i2.248>
- Komnas Perempuan*. (2024). <https://komnasperempuan.go.id/download-file/1316>
- Kvale, S. (1996). InterViews: An Introduction to Qualitative Research Interviewing. In *SAGE Publications*. https://books.google.com/books/about/InterViews.html?hl=id&id=IU_QRm-OEDIC
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). Naturalistic Inquiry. In E. G. Guba (Ed.), *SAGE*. https://books.google.com/books/about/Naturalistic_Inquiry.html?hl=id&id=2oA9aWINEooC
- Masten, A. S. (2021). Resilience of children in disasters: A multisystem perspective. *International Journal of Psychology*, *56*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1002/IJOP.12737;SUBPAGE:STRING:ACCESS>
- Morales-Sanhueza, J., Martín-Mora-Parra, G., & Cuadrado-Gordillo, I. (2024). Attachment style and emotional regulation as protective and risk factors in mutual dating violence among youngsters: A moderated mediation model. *Healthcare (Switzerland)*, *12*(6), 1–16. <https://doi.org/10.3390/healthcare12060605>
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, *4*(5), 35–40. <https://doi.org/10.1126/science.155.3763.641-a>
- Parinsi, G. S., & Huwae, A. (2022). The correlation between self-compassion and resilience in student who are victims of toxic relationship. *International Conference of Psychology*, *2*(1), 93–104.
- Puente-Martínez, A., Ubillos-Landa, S., & Rovira, D. P. (2024). The mediating role of response-focused emotion regulation strategies in intimate partner violence across the stages of change. *Current Psychology*, *43*(16), 14604–14618. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05400-8>
- Putri, L. R., Pembayun, N. I. P., & Qolbiah, C. W. (2024). Dampak Kekerasan Seksual terhadap Perempuan: Sebuah Sistemik Review. *Jurnal Psikologi*, *1*(4), 17. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2599>
- Saufi, M., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2022). Korelasi self-regulated learning dengan

resiliensi akademik mahasiswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 67–75. <https://doi.org/doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1244>

Sy, V. R., Medellu, G. I. R., & Kusumawardhani, S. J. (2024). PERAN REGULASI EMOSI DALAM PERILAKU MENCARI BANTUAN PADA KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 13(2), 148–154.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 58(2/3), 25–52. <https://doi.org/10.2307/1166137>

Young, C. M., & Huwae, A. (2022). Emotion regulation and dating violence on students that go through toxic relationship. *Psychocentrum Review*, 4(3), 257–267. <https://doi.org/10.26539/pcr.43893>.The